

Un nouveau répertoire des ressources pour les personnes de 55 ans et plus de la MRC des Pays-d'en-Haut

Produit par la Table de concertation des aînés des Pays-d'en-Haut, ce répertoire des services s'adresse aux personnes âgées de 55 ans et plus et aux représentants d'organisations intéressés par la cause des aînés sur le territoire de la MRC des Pays-d'en-Haut.

Il a été conçu avec l'objectif d'offrir aux personnes ressources dans chacune des dix municipalités de la MRC des Pays-d'en-Haut, un outil centralisant tous les services dédiés aux aînés. Ce répertoire leur permettra de bien informer les aînés qui les questionneront sur les ressources et les activités existantes susceptibles de répondre adéquatement à leurs besoins.

Son utilisation est facile, précise et sûrement que ce répertoire sera un guide que vous conserverez précieusement.

Il a été imaginé de façon à répondre spécifiquement aux besoins recherchés par les aînés. Pour s'y retrouver, il suffit simplement d'identifier son besoin dans la table des matières et de se référer à la liste des ressources présentées dans la section correspondante. La cueillette de données et la recherche d'informations ont été effectuées à la fin de l'année 2015.

[Pour le lire, cliquer ici.](#)



L'AQDR Laval-Laurentides organise une conférence sur les revenus de retraite et les crédits gouvernementaux pour les aînés



CONFÉRENCE GRATUITE

Les revenus de retraite et les crédits gouvernementaux pour aînés

Conférencier : Carrefour d'information pour aînés

Connaissez-vous bien les programmes gouvernementaux ainsi que les revenus de retraite qui s'adressent à vous ? Les crédits d'impôts, les exemptions de taxes, les suppléments que vous pourriez avoir à votre revenu ? Cette conférence vous permettra de cibler quel programme peut s'appliquer à vous et comment l'obtenir.

**Mardi le 23 février 2016
de 13h30 à 15h30
Place des aînés
435, Boul. Curé-Labelle, Chomedey, Laval**

Réservation obligatoire (places limitées)

Place des aînés : **450-978-5555** ou AQDR: **450-978-0807**

Ou sans frais 1-844-978-0807

Merci à nos partenaires :



Pour promouvoir la vitalité intellectuelle des aînés : Muscler vos méninges

Le comité 50+Bouger+ parraine la session «Muscler vos méninges, Pour promouvoir la vitalité intellectuelle des aînés »

Les ateliers font appel à l'imagination et à la créativité, non seulement faire travailler la mémoire, mais aussi à l'exercer et à l'améliorer.

Des exercices songés, mais amusants. Des énigmes à résoudre, des jeux avec des images et d'autres avec des chiffres. La réflexion est au rendez-vous et chaque exercice permet d'aiguiser votre mémoire et vos facultés. Les exercices sont conçus pour utiliser nos sens à l'expérimentation, la stimulation et l'analyse.

Les ateliers aborderont des thèmes intéressants, tels que les bienfaits de l'activité physique sur la mémoire, les effets du stress et comment utiliser la créativité pour stimuler les facultés intellectuelles.

Les ateliers sont faits sur mesure pour les personnes qui ont un vieillissement cognitif normal et non pour les personnes souffrant de démence ou de la maladie d'Alzheimer.



Il y aura 2 sessions de « Muscler vos méninges » dans la région MRC d'Argenteuil.

SESSION PRINTEMPS :

Série de 10 ateliers de 2 heures chacun. Débutant le 25 février au 28 avril
les jeudis de 9 h 30 à 11 h 30

Salle Louis Renaud (270, route du Canton, Saint-Philippe)
20,00\$

SESSION AUTOMNE:

Série de 10 ateliers de 2 heures chacun. Débutant le 22 septembre au 24 novembre
les jeudis de 9 h 30 à 11 h 30

Salle Louis Renaud (270, route du Canton. Saint-Philippe)
20,00\$

Pour informations ou inscription à l'une ou l'autre ses sessions printemps ou automne.

André Therrien, 450-562-9586, saat1@videotron.ca

Date limite d'inscription : 19 février

La Saison des cabanes à sucre commence



Dîner Cabane à sucre

***Jeu*di 18 février 2016**

1^{er} service de 11h à 12h

2^{ième} service de 12h à 13h

3^{ième} service de 13h à 14h

LES HEURES DE SERVICE SERONT RESPECTÉES

servis au sous-sol du presbytère St-Sauveur (entrée à l'arrière)



Billets en vente : 10\$/personne

à Soupe et compagnie des Pays -d'en-Haut
et au Presbytère de Saint-Sauveur

Info: 450 227-2423

Merci de votre soutien

Société Alzheimer des Laurentides : Rencontre d'information et de soutien à Sainte-Adèle

Société Alzheimer



Cette rencontre s'adresse aux parents et amis qui prennent soin d'un proche atteint de la maladie d'Alzheimer. L'occasion est bonne pour s'informer sur la maladie et échanger avec d'autres proches aidants et la Société Alzheimer des Laurentides. La rencontre, animée par Madame Cynthia Moniz-Dupont, se tiendra de 18h30 à 20h30 au CSSS des Pays-d'en-Haut, 707, boulevard Ste-Adèle à Ste-Adèle, Local B-108, le mercredi 17 février 2016. Bienvenue à tous les proches aidants, ces rencontres sont gratuites.

Une subvention offerte aux aînés ayant subi une hausse significative de taxes municipales

Pour les années de taxation municipale 2016 et suivantes, tout aîné peut avoir droit à une subvention qui vise à compenser en partie l'augmentation des taxes municipales à payer à l'égard de sa résidence, à la suite d'une hausse significative de la valeur de celle-ci, s'il respecte les conditions d'admissibilité.

Conditions d'admissibilité

L'aîné peut demander cette subvention s'il remplit toutes les conditions suivantes :

- sa résidence est une unité d'évaluation entièrement résidentielle comportant un seul logement et elle constitue son lieu principal de résidence;
- il est responsable du paiement du compte de taxes municipales pour l'année en cours (ex. : 2016), relativement à cette résidence;
- au 31 décembre de l'année d'imposition précédente (ex. : 2015),
 - il résidait au Québec,
 - il avait 65 ans ou plus,
 - il était propriétaire de sa résidence depuis au moins 15 années consécutives (la période de 15 ans peut inclure une période pendant laquelle son conjoint en a été propriétaire);
- son revenu familial pour l'année d'imposition précédente est de 50 000 \$ ou moins.



Instructions à suivre pour demander la subvention

Si l'aîné est admissible, il peut demander la subvention. Pour ce faire, il doit

- remplir le formulaire Subvention pour aînés relative à une hausse de taxes municipales ([TP-1029.TM](#)) [au préalable, l'aîné doit connaître notamment le montant de la subvention potentielle inscrit sur son compte de taxes municipales de l'année en cours ou sur le formulaire qu'un représentant de sa municipalité lui a transmis à cet effet];
- reporter le résultat inscrit à la ligne 43 du formulaire TP-1029.TM à la ligne 462 de sa déclaration de revenus pour l'année d'imposition précédente;
- joindre le formulaire [TP-1029.TM](#) dûment rempli à cette déclaration.

Collaboratoire, ou laboratoire de collaboration pour la qualité de vie des personnes âgées d'Argenteuil

Le comité « Sécurité des Aînés d'Argenteuil » vous invite à la matinée Collaboratoire (laboratoire de collaboration) pour la qualité de vie des personnes âgées qui aura lieu le jeudi 25 février 2016, de 9 h à 12 h 15, à la salle Lions (2e étage) de l'Aréna Kevin Lowe-Pierre Pagé de Lachute. La rencontre sera suivie d'un dîner réseautage.



Le vieillissement de la population représente un défi majeur partout au Québec. La région d'Argenteuil ne fait pas exception. Au cours des dernières années, des initiatives ont été mises sur pied pour nos aînés et plusieurs autres sont encore à venir. Il nous apparaissait donc incontournable de réunir les différents intervenants du milieu afin de réfléchir ensemble aux moyens à prendre pour assurer la qualité de vie des aînés d'Argenteuil.

L'objectif de cette rencontre mobilisatrice est de mettre en lumière ce qui se fait actuellement, de partager nos connaissances, de déterminer les enjeux importants à venir et définir les actions à entreprendre afin de passer de l'intention à la réalisation.

Sommaire du déroulement du Collaboratoire :

- Accueil
- Présentation du plan d'action régional Municipalité Amie des Aînés
- Atelier : la parole est à vous!
- Présentation La Sécurité des Aînés, notre priorité!
- Atelier
- Dîner réseautage (à 12 h 15)

Merci de confirmer votre participation avant le 19 février 2016 et de mentionner si vous souhaitez participer au dîner réseautage. C'est gratuit! Information et réservation : Aline Gravel au 450 562-7447 (235) info@ainesargenteuil.ca

Dîner Conférence « La vie c'est maintenant », avec Docteur Évelyn Gagné

 <p>Villa ont-Joie Inc.</p>	 <p>TABLE DE CONCERTATION Parole aux aînés d'Argenteuil</p>
 <p>Ville de Lachute</p>	<h2>INVITATION</h2>
 <p>Coop de peuce Argenteuil coopérative de solidarité</p>	<h3>Dîner conférence</h3>
 <p>Comité des usagers du CSSS d'Argenteuil</p>	Vendredi 26 février 2016 à 11 h 30 À la Villa Mont-Joie, au 241 Elizabeth, Lachute
 <p>R RICHÉLIEU INTERNATIONAL CLUB RICHELIEU LACHUTE</p>	<h2>La vie c'est <u>maintenant!</u></h2>
 <p>MRC D'ARGENTEUIL Palais des Auteurs</p>	<h3>Avec Docteur Évelyn Gagné</h3>
 <p>Réception Campbell</p>	Repas servi par Réception Campbell
 <p>Jean Coutu</p>	Coût: 7 \$ Aucun billet disponible à la porte
 <p>Desjardins Caisse d'Argenteuil</p>	Date limite d'achat / le mercredi 24 février 2016
 <p>Accès Pharma</p>	Billets en vente : À la Villa Mont-Joie, lundi et jeudi de 9h à 10h30 À la Gare (rue Berry), du lundi au vendredi, de 8h30-16h30 #midi
 <p>TCRAAL</p>	Auprès de Marcel Laliberté / 450 562-5694 Auprès de Claire Corbeil / 450 562-3862

Journée des Aînés du 1^{er} octobre 2016, un thème commun à toutes les tables du Québec

La Conférence des tables régionales de concertation des Aînés du Québec a convenu que, pour l'année 2016, il y aurait un thème commun au niveau provincial pour la Journée des aînés 2016, afin de mieux faire connaître et reconnaître le travail des Tables et de la Conférence. Cette décision a été prise lors de la réunion du conseil d'administration de novembre 2015.

Ainsi, tous sont sollicités afin de proposer un thème et/ou un slogan accompagné d'un court texte explicatif.

Voici des exemples de thèmes :

- Personnes âgées : Une force nouvelle pour le développement
- Le thème pour 2013 : valorisons l'opinion des personnes âgées !

Les thèmes proposés doivent parvenir à la Conférence des tables avant le 1er avril 2016.

Tous les thèmes ou slogans reçus seront colligés et seront retournés de façon anonyme afin que chaque table puisse voter pour son préféré. Seules les Tables ayant proposé un thème pourront voter. Les Tables peuvent proposer plusieurs thèmes.

« Dans un monde idéal, notre 'nouvelle' ministre des Aînés pourrait soutenir financièrement cette initiative et nous pourrions développer le thème en l'illustrant et peut-être même produire du matériel promotionnel, qui sait?!? », dit Isabelle Daigle, conseillère et agente de recherche à la Conférence des Tables.



Attention à la fraude

Les policiers de la Sûreté du Québec invitent la population à la prudence au sujet d'un stratagème de fraude en place au Québec. Plusieurs cas ont été signalés depuis les derniers mois.

Les responsables de cette fraude établissent un contact avec des citoyens par téléphone ou courriel sous prétexte qu'ils sont des employés de l'Agence du revenu du Canada (ARC). Par la suite, ils expliquent à leurs interlocuteurs qu'ils doivent un montant d'argent et qu'un paiement doit être fait rapidement afin d'éviter d'être arrêté par les policiers. Après s'être entendu sur le montant, la victime doit aller porter l'argent dans un bureau de change de la région.

En temps normal, les agences gouvernementales procèdent en envoyant des avis de cotisations par courrier et non par téléphone. La Sûreté du Québec désire rappeler aux citoyens de confirmer l'identification de leurs interlocuteurs avant de fournir de l'information confidentielle.

Pour plus d'information sur cette fraude, veuillez consulter le site Web de l'ARC à l'adresse suivante : www.arc.gc.ca

Toute personne qui pense avoir été victime est invitée à communiquer avec le Centre anti-fraude du Canada. De plus, toute information au sujet de ce réseau peut être à signaler de façon confidentielle à la Centrale de l'information criminelle au 1 800 659-4264.



La Sûreté du Québec met les aînés en garde contre les fraudeurs

Les policiers de la Sûreté du Québec désirent rappeler quelques conseils de sécurité afin d'éviter les fraudes auprès des aînés de la MRC de la Rivière-du-Nord. À quelques reprises aux cours de la dernière semaine, des suspects ont tenté de soutirer d'importants montants d'argent à des personnes âgées en se faisant passer pour un proche parent qui a un besoin urgent d'argent.

Dans ce type de fraude, la victime reçoit l'appel d'un individu qui se fait passer pour son petit-fils. En général, il est question d'un accident, de difficultés éprouvées pour revenir au pays ou d'un besoin d'argent urgent pour payer une caution. Il arrive également que d'autres suspects interviennent dans ce subterfuge en personnifiant un policier ou un avocat. Une personne se présente ensuite dans un court délai au domicile de l'aîné pour récupérer la somme d'argent rapidement.

Lorsqu'ils utilisent ce type d'arnaque, les fraudeurs mettent de la pression sur les personnes âgées en profitant de leur vulnérabilité. La Sûreté du Québec rappelle quelques conseils de prévention afin d'éviter que d'autres personnes soient victimes de ce type de fraude :

- Ne remettez jamais d'argent à un inconnu ou à une personne dont vous n'avez pas vérifié l'identité.
- Si un individu prétend agir au nom d'une personne ou d'un organisme, raccrochez et communiquez directement avec cette personne ou cet organisme en utilisant les coordonnées que vous avez.
- Ne divulguez jamais de renseignements personnels à un individu qui ne peut prouver sa légitimité.
- Lorsque quelqu'un se montre trop insistant ou même insolent (par exemple : il exige votre réponse sur le champ), ne lui faites pas confiance.
- Contactez d'autres membres de votre famille avant d'entreprendre toute démarche impliquant de l'argent.

Soulignons que le meilleur moyen pour se prémunir contre ce type de fraude est de faire de la prévention. Les citoyens sont invités à discuter du stratagème des fraudeurs auprès des personnes âgées de leur entourage afin d'éviter que d'autres personnes se fassent prendre.

Si vous croyez avoir été victime de fraude ou si vous êtes témoin d'une fraude, communiquez avec les policiers de la Sûreté du Québec en composant le 310-4141.

Bénévoles recherchés pour aide à l'impôt

Avez-vous l'amour des chiffres ?

Le CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE LAURENTIDES, en collaboration avec Revenu Canada et le ministère de revenu du Québec, recherche des bénévoles voulant offrir leur aide pour remplir les déclarations de revenu des aînés et familles à revenu modeste.

Les personnes intéressées doivent avoir une expérience de base et être disponibles les mercredis après-midi du mois de mars et la première semaine du mois d'avril.

Les bénévoles doivent : recevoir le ou la client(e); vérifier la documentation remise; accompagner le ou la client(e) afin de remplir le questionnaire d'information de base; préparer la déclaration de revenus fédérale et provinciale (à la maison); expliquer au ou à la client(e) le compte rendu suite à la préparation de la déclaration.

Information : (819) 425-8433 info@cab-laurentides.org www.cab-laurentides.org



Chauffeurs bénévoles recherchés



Avez-vous 4 heures par mois ?

Le Centre d'action bénévole Laurentides recrute présentement des chauffeurs bénévoles pour répondre au besoin d'accompagnement-transport des aînés pour leurs rendez-vous médicaux et occasionnellement, pour l'épicerie. Vous avez quelques heures par mois à accorder pour des courtes et moyennes distances ? Les coûts d'utilisation de l'automobile sont remboursés. Contactez la coordonnatrice à notre bureau de Mont-Tremblant.

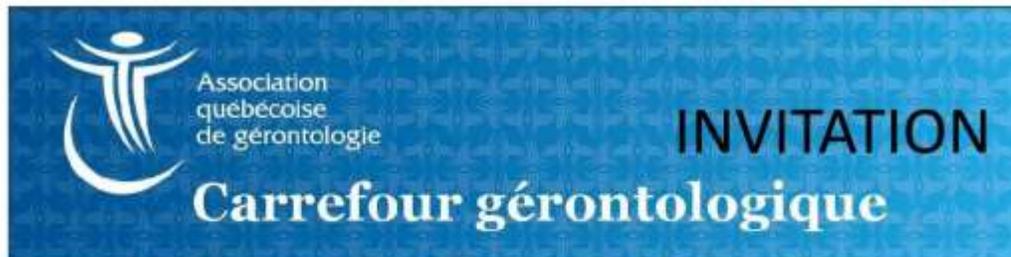
Information : (819) 425-8433 info@cab-laurentides.org www.cab-laurentides.org

Parlons d'âgisme, d'intimidation et de maltraitance envers les aînés...et entre les aînés.

L'intimidation et la maltraitance sont des sujets de l'heure ! En effet, plusieurs intervenants travaillant auprès des aînés sont inquiets de constater que l'intimidation est bien présente au quotidien.

Venez échanger avec les conférenciers et les panélistes de ces sujets des plus inquiétants dans certains milieux.

Inscrivez-vous par courriel : info@aqg-quebec.org



Parlons d'âgisme, d'intimidation et de maltraitance envers les aînés...et entre les aînés

Samedi 19 mars 2016 - UQAM - Pavillon J.A. Desève
salle DS-R520 (rez-de-chaussée)
320, rue Sainte-Catherine Est (coin Sanguinet) - accès métro Berri-UQAM

-
- 12 h 00 à 12 h 25 Accueil des participants
- 12 h 30 à 12 h 40 Mot de bienvenue d'**Éric Sedent**, président de l'Association québécoise de gérontologie
- 12 h 40 à 13 h 40 *Distinction et similitudes entre l'intimidation et la maltraitance*, **Roxane Leboeuf**,
Chaire de recherche sur la maltraitance envers les personnes aînées, Université de Sherbrooke
- 13 h 40 à 13 h 55 **Pause-santé**
- 13 h 55 à 14 h 55 *Âgisme, intimidation et maltraitance aux aînés et par les aînés en résidence et en HLM : constats et solutions*, **Yvon Riendeau**, gérontologie sociale, UQAM
- 14 h 55 à 15 h 55 *Échanges et solutions. Discussion entre les participants et les panélistes*
Panel : **Judith Gagnon**, AQDR nationale, **Laurent Brault**, Fondation Émergence,
Roxane Leboeuf, Chaire de recherche sur la maltraitance envers les aînés, Université de Sherbrooke,
Yvon Riendeau, gérontologie sociale, UQAM
- 15 h 55 à 16 h 00 Mot de la fin
-

Inscription :

Avant le 26 février	Après le 26 février
Tarif membre : 20 \$	Tarif membre : 35 \$
Tarif étudiant UQAM* : 20 \$	Tarif étudiant UQAM* : 30 \$
Tarif non-membre : 45 \$	Tarif non-membre : 60 \$

Inscription requise, places limitées.
Confirmez votre présence auprès de l'AQG :
1-888-387-3612
ou par courriel : info@aqg-quebec.org

* L'étudiant devra présenter une carte démontrant son statut d'étudiant, lors de son inscription.

Ce Carrefour gérontologique a été rendu possible grâce à la participation financière de

LE GROUPE MAURICE
LES RETRAITÉS NOUS HABITENT

Notre partenaire organisateur :   

Notre supporteur : 

Pour toute inscription à ce Carrefour gérontologique jumelée à une nouvelle adhésion à l'AQG, recevez **20% de réduction** sur le prix de l'adhésion régulière (membre + abonnement à la revue) et bénéficiez du tarif membre pour cette journée du 19 mars !
Toute inscription reçue par courriel et facturée, doit être honorée, même si vous ne pouvez être présent à cet événement.
Vous pouvez transférer votre inscription à une autre personne de votre entreprise.

Faire parvenir votre chèque à l'adresse suivante : **AQG**, 210-8110, boul. Saint-Michel, Montréal (Québec) H1Z 3E2

English information now available for Health & Social information at the New Drop In Center opened 2 days a week in St.Adele



Laurentian  SOINS
CARE Laurentides

Centre de ressource des aidants
naturels des Laurentides

Laurentian Care Resource Center

SERVICE BILINGUE

1300, chemin du Chantecler, Sainte-Adèle – Mardi et jeudi (Tuesday and Thursday) de 10h à 16h

Centre de ressource des aidants naturels des Laurentides
/ Laurentian Care Resource Center

Vos soins notre objectif principal / Your care is our primary goal



FORMATION • GESTION DE SOINS DE SANTÉ À DOMICILE
ATELIER DE RÉPIT • PLACEMENT

- Soins à domicile
- Soutien dans une résidence disponible
- Accompagnement
- Supervision et stimulation de la mobilité
- Soins de la démence
- Soins de répit 1/2 journée ou journée complète ou 24 heures par jour
- Communauté d'aide en répit disponible
- Accès aux ressources sociales et à des services de santé
- Homecare assistance
- Care in a residence
- Accompagnement
- Supervision and Mobility Stimulation
- Care for those with Dementia
- Respite Care 1/2 day, full day and 24h care
- Community Respite Day center available
- Contact with Health and Social Resources

1 855 522-7372 • info@laurentiancare.org • www.laurentiancare.org

Caregiver workshop in Deux Montagnes

4 Korner's Family Resource Center will be running a 7-week caregiver workshop in Deux Montagnes starting Monday, February 8, 2016. Who is a caregiver? Caregivers can be anyone; a son, daughter, sibling, friend or spouse of any age who cares for an aging loved one who requires extra attention. Why are caregiver workshops so important? The workshops offered are designed to provide caregivers with the resources, tools and strategies to ensure that they do not become worn-out. If you are interested in attending this workshop please call 4 Korner's to register at 450-974-3940 or email info@4kornerscenter.org. Feel free to pass this information on to others who may benefit from this workshop.

Who is a caregiver?

Caregivers can be anyone; a son, daughter, sibling, friend or spouse of any age who cares for an aging loved one who requires extra attention.

Caring for the Caregiver

A 7-week workshop for caregivers

**Beginning February 8, 2016
1:00 p.m. to 3:00 p.m.
at 4 Korner's Family Resource Center
1906, ch. d'Oka, Deux-Montagnes**

Why are caregiver workshops so important?

The workshops offered are designed to provide caregivers with the resources, tools and strategies to ensure that they do not become worn-out.

For more information or to register,
please call 450-974-3940
or email us at info@4kornerscenter.org



Information session on Wills & Testaments

4 Korner's Family Resource Center will be hosting an information session on Wills & Testaments in Lachute.

Me. Stephanie Carriere, attorney from Saint-Sauveur, will be present to answer your questions.

The session will be held on:

Tuesday, February 16, 2016 1:30 pm – 3:30 pm

CLC Lachute, 448, ave. d'Argenteuil (Laurentian Regional High School)

For more information or to register please call 1-888-974-3940 or email info@4kornerscenter.org.



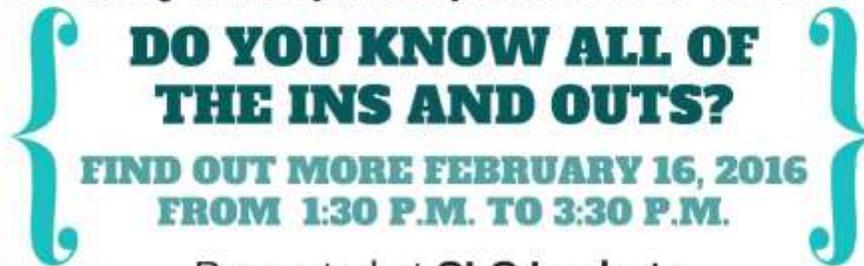
Upcoming information session:

Wills & Testaments

Followed by a question period with

Me. Stephanie Carriere

Attorney with a private practice in St-Sauveur



Presented at **CLC Lachute**

(448 ave. d'Argenteuil, Lachute)

To reserve your spot, please call us at 1-888-974-3940

or email us at info@4kornerscenter.org

This information session was made possible by:



Upcoming Conference for Caregivers, Seniors and their families

4 Korner's Family Resource Center will be hosting an information session on Driving, is it as easy as it used to be? in Argenteuil.

The CAA Foundation of Quebec is working to support individuals in maintaining their safe driving skills for as long as possible. They will present statistics and data as well as discuss the difficulties that individuals may face while driving. Techniques will also be given to help improve individual's skills so that they can continue to drive safely. The laws surrounding the privilege of holding a driver's licence will be discussed as well as when an individual has to discontinue driving.

The session will be held on:

Tuesday, February 23, 2016

1:00 pm – 3:30 pm

Louis Renaud Community Center, 270 route du Canton, Brownsburg-Chatham (St. Philippe)

For more information or to register please call 1-888-974-3940 or email info@4kornerscenter.org.



DRIVING, **is it as easy as it used to be?**

**What should you do when
you or the one you are caring for are
having difficulty driving?**

**Physical and mental abilities change, and some of
those changes – including vision, hearing and the ability to
react quickly – can affect driving.**

An information session presented by:



Tuesday, February 23, 2016

1:00 p.m. to 3:30 p.m.

Louis Renaud Community Centre

270, route du Canton, Brownsburg-Chatham (St. Philippe)

Why Do People Smoke?



COMMUNITY HEALTH EDUCATION PROGRAM (CHEP) VIDEOCONFERENCE

Wednesday, February 24, 2016

10:00 am - 12:00 PM (EST)

Why Do People Smoke?

Moderated by Kelly L. Howarth, The Montreal Children's Hospital

Cigarette smoking is sexy. Smoking is associated with fun and engaging activities. Smoking goes along with coffee drinking, social drinking and chatting during smoke breaks. It relieves stress and prevents weight-gain. But smoking is also associated with serious health issues, such as respiratory and cardiopulmonary illness and cancer. Second-hand smoke presents great health risks. And despite all the health risks, people still smoke. Come learn why people smoke and what makes this habit so hard to kick.

Learning Objectives

Find out about...

- Why people start smoking
- The benefits and health risks of smoking
- Why it is so difficult to stop smoking—what to do

About Your Presenter

Amanda Rizk, PhD, Supervisor, Cardio-Pulmonary Suite - Concordia University PERFORM Centre, is a Certified Exercise Physiologist, specializing in pulmonary rehabilitation. She has extensive experience working with cardiac, asthmatic and stroke patients, among other populations.

Resources

- The Lung Association. *How to Quit Smoking* (last modified Jan. 20, 2015); www.lung.ca/lung-health/smoking-and-tobacco/how-quit-smoking, telephone: 1-888-566-5864.
- Handout:
- Mayo Clinic: www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/quit-smoking/basics/quitsmoking-basics/hlv-20049487 or simply Google Mayo Clinic and smoking
- Quit to Win Challenge: www.quitchallenge.ca/en/challenge/what-challenge/ / iQuitnow helpline: 1-866-527-7383

Why do people smoke?

- Starting to smoke: invited by peers, influenced by culture and media
- Continuing: positively reinforced by physically stimulating effects
- Not stopping: after regular use, smokers have difficulty stopping because of withdrawal symptoms such as insomnia, anxiety, distractibility, and irritability



Upcoming CHEP Videoconferences...

April 13, 2016 – Arthritis & Osteoporosis

May 11, 2016 – Backs & Fall Prevention

June 8, 2016 – Skin Cancer

Visit CHEP online @ www.chssn.org

A CHSSN initiative funded by Health Canada through the Roadmap for Canada's Official Languages 2013-2018: Education, Immigration, Communities.

02Feb2016

Actualités, revue de presse, documents d'informations et info bulletins en ligne

Voici divers documents qui touchent de nombreux aspects de la vie des aînés.

Pour lire ces documents, cliquer  dans la liste ici-bas (ctrl + clic), sur les liens qui vous intéressent.

- [✚ Conférence des tables régionales de concertation des aînés du Québec, mémoire sur la solidarité et l'inclusion sociale présenté au ministre du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale, 29 janvier 2016](#)
- [✚ Bulletin courriel de la Table de concertation communautaire de Mirabel, 22 janvier 2016](#)
- [✚ La concertation en bref, Bulletin de la Table régionale de concertation des aînés de l'Estrie, février 2016](#)
- [✚ Ministère de la Santé et des Services sociaux, Bulletin du Réseau sur le vieillissement et les changements démographiques, édition du 25 janvier 2016](#)
- [✚ Ministère de la Santé et des Services sociaux, Bulletin du Réseau sur le vieillissement et les changements démographiques, édition du 1^{er} février 2016](#)
- [✚ Ministère de la Santé et des Services sociaux, Bulletin du Réseau sur le vieillissement et les changements démographiques, édition du 8 février 2016](#)
- [✚ Le Gérophare, Bulletin de l'Observatoire Vieillesse et Société, Février 2016](#)
- [✚ FADOQ, Infolettre, 4 février 2016](#)
- [✚ Le Focus, bulletin d'information mensuel de l'AREQ, Février 2016](#)
- [✚ Une force pour la Société, Infolettre de l'AREQ, 7 février 2016](#)
- [✚ AvantÂge, Institut universitaire de gériatrie de Montréal, Infolettre du 10 février 2016](#)
- [✚ PrésÂges, Trajectoire, infolettre du 26 janvier 2016](#)
- [✚ Communiqué : « La Fédération des aînées et aînés francophones du Canada remercie la sénatrice Maria Chaput pour sa contribution exceptionnelle à la cause francophone au Canada »](#)
- [✚ Webinaire \(conférence en ligne\) concernant le projet IPAM \(Intervention policière auprès des aînés maltraités\), dirigé par la Chaire de recherche en maltraitance et le Service de police de la Ville de Montréal \(SPVM\).](#)



À vos agendas

15 fév 9h30	Conseil d'administration de la TCRAL 17 700 rue du Val d'Espoir, Mirabel.
16 fev 13h30	information session on Wills & Testaments CLC Lachute, 448, ave. d'Argenteuil (Laurentian Regional High School)
17 fev 18h30	Rencontre d'information et de soutien de la Société Alzheimer des Laurentides. CSSS des Pays-d'en-Haut, 707, boulevard Ste-Adèle à Ste-Adèle, Local B-108.
18 fev 11h00	Dîner cabane à sucre de Soupe et Cie des Pays-d'en-Haut Sous-sol du presbytère de Saint-Sauveur
19 fév 19h30	Joute de hockey des anciens Canadiens contre une équipe locale, au profit de la Société Alzheimer des Laurentides. Centre d'excellence Sport Rousseau à Boisbriand.
23 fev 13h00	Conference for Caregivers, Seniors and their families " Driving, is it as easy as it used to be? " Louis Renaud Community Center, 270 route du Canton, Brownsburg-Chatham (St. Philippe)

23 fév 13h30	Conférence de l'AQDR : « Les revenus de retraite et les crédits gouvernementaux pour les aînés ». Place des Aînés, Laval.
24 fév 10h00	Community health education program (chep) videoconference "Why do people smoke?"
24 fév 13h15	Proches Aidants d'Argenteuil. Café-échange sur la colère. CABASA, 212 rue Wilson, Argenteuil.
25 fév 9h00	Matinée Collaboratoire (laboratoire de collaboration) du comité « Sécurité des Aînés d'Argenteuil ». Salle Lions (2e étage) de l'Aréna Kevin Lowe-Pierre Pagé de Lachute.
26 fév 11h30	Dîner Conférence « La vie c'est maintenant », avec Docteur Évelyn Gagné Villa Mont-Joie, au 241 Elizabeth, Lachute
26 fév 13h00	Conférence de Jacques Grand'Maison « Une aventure pour trouver de l'espoir » Quartier 50+, 425 boul. Jean-Baptiste-Rolland est, Saint-Jérôme, salle 130. Réservations : 450-432-0550
4 mars 13h00	Conférence « Se loger de la retraite à la fin de sa vie », par Lise Lemay, pédagogue conférencière. Quartier 50+, 425 Jean-Baptiste-Rolland, Saint-Jérôme. Entrée libre. Pas de réservation.
9 mars 18h30	Émotions en lien avec le deuil, une conférence de Julie Gravel. Pavillon Jeunesse Optimiste, 3014 Chemin Oka, Sainte-Marthe-sur-le-Lac.
11 mars 13h00	Conférence de Jacques Grand'Maison « Une aventure pour trouver de l'espoir » Quartier 50+, 425 boul. Jean-Baptiste-Rolland est, Saint-Jérôme, salle 130. Réservations : 450-432-0550
11 mars	Présentation d'une pièce de théâtre sur la maltraitance envers les aînés. À suivre.
17 mars	Colloque « Prévenir les situations de crises et éviter le recours à l'urgence » Institut universitaire de gériatrie de Montréal. Inscription obligatoire.
18 mars	Colloque « Prévenir les situations de crises et éviter le recours à l'urgence » Institut universitaire de gériatrie de Montréal. Inscription obligatoire.
19 mars 12h00	AQG « Parlons d'âgisme, d'intimidation et de maltraitance envers les aînés...et entre les aînés » UQAM - Pavillon J.A. Desève salle DS-R520 320, rue Sainte-Catherine Est (coin Sanguinet) - accès métro Berri-UQAM
29 mars 9h30	Journée Conférences de la TCRAL Complexe Val d'Espoir, Mirabel
12 avril 9h30	Comité exécutif de la TCRAL 225 rue de la Gare, Saint-Jérôme.
1 avril 13h00	Conférence « La retraite en quatre temps », par Marielle Forest, psychologue. Quartier 50+, 425 Jean-Baptiste-Rolland, Saint-Jérôme. Entrée libre. Pas de réservation.
26 avril 9h30	Conseil d'administration de la TCRAL 17 700 rue du Val d'Espoir, Mirabel.
29 avril 13h00	Conférence de Jacques Grand'Maison « Une aventure pour trouver de l'espoir » Quartier 50+, 425 boul. Jean-Baptiste-Rolland est, Saint-Jérôme, salle 130. Réservations : 450-432-0550
3 mai 9h30	Comité exécutif de la TCRAL 225 rue de la Gare, Saint-Jérôme.
19 mai	Salon des Aînés de la MRC de Deux-Montagnes
22 au 28 mai	29 ^{ième} Semaine de l'Amitié n'a pas d'âge

27 mai 13h00	Conférence de Jacques Grand'Maison « Une aventure pour trouver de l'espoir » Quartier 50+, 425 boul. Jean-Baptiste-Rolland est, Saint-Jérôme, salle 130. Réservations : 450-432-0550
31 mai 9h00	Conseil d'administration et Assemblée générale annuelle de la TCRAL Complexe Val-d'Espoir, 17 700 Val-d'Espoir, Mirabel.

La Table de concertation régionale des Aînés des Laurentides vous informe

www.tcral.ca

info@tcral.ca

450-432-3200, poste 224

Venez nous visiter au www.tcral.ca. Vous y trouverez des informations sur les dossiers qui nous interpellent, des liens vers les organismes qui y participent, un bottin des ressources pour les aînés et sur la TCRAL.

Le site est au premier stade de sa vie. Il grandira, s'adaptera aux besoins et souhaits des membres, des aînés.

Vous observerez que certaines sections ne sont pas encore remplies, le temps arrangera les choses, comme toujours.

Nous attendons impatiemment vos commentaires, positifs ou constructifs!

Pour connaître les actualités, pour se tenir à jour dans ce qui se passe dans le vaste monde des aînés, le site vous redirigera automatiquement vers nos pages [Facebook](#) et [Twitter](#).